



*Atteindre
l'extase*

Grâce à l'approche sexocorporelle

NICOLE AUDETTE
sexologue-clinicienne, M.A.

Les Éditions
LOGIQUES
✶ QUÉBECOR MEDIA

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Audette, Nicole

Atteindre l'extase

ISBN 2-89381-920-6

1. Hommes — Sexualité. 2. Orgasme masculin. 3. Éjaculation. 4. Excitation sexuelle. I. Titre.

HQ28.A92 2005

613.9'6'081

C2004-942203-0

Révision linguistique: Annick Loupias

Correction d'épreuves: Nicole Henri

Mise en pages: Édiscript enr.

Photo de la couverture: Klimt, Gustav (1862-1918), *Lovers*, Black crayon (1908)

Erich Lessing/Art Ressource, NY

Historisches Museum der Stadt Wien, Vienne, Autriche

Illustrations: Robert Dolbec

Graphisme de la couverture: Christian Campana

LOGIQUES est une maison d'édition agréée et reconnue par les organismes d'État responsables de la culture et des communications. Nous remercions le Conseil des Arts du Canada, le ministère du Patrimoine canadien et la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour leur appui à notre programme de publication. Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide à l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition. Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les Éditions LOGIQUES

7, chemin Bates, Outremont (Québec) H2V 4V7

Téléphone: (514) 270-0208 Télécopieur: (514) 270-3515

Distribution au Canada

Québec-Livres

2185, autoroute des Laurentides, Laval
(Québec) H7S 1Z6

Téléphone: (450) 687-1210

Télécopieur: (450) 687-1331

Distribution en France

Casteilla/Chiron

10, rue Léon-Foucault

78184 Saint-Quentin-en-Yvelines

Téléphone: (33) 1 30 14 19 30

Télécopieur: (33) 1 34 60 31 32

Distribution en Belgique

Diffusion Vander

avenue des Volontaires, 321
B-1150 Bruxelles

Téléphone: (32-2) 761-1216

Télécopieur: (32-2) 761-1213

Distribution en Suisse

TRANSAT SA

Distribution Servidis s.a.

Chemin des Chalets

CH-1279 Chavannes-de-Bogis

Suisse

Téléphone: (022) 960-9510

Télécopieur: (022)-776-3527

©Les Éditions Logiques inc., 2005
Dépôt légal: premier trimestre 2005
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN: 2-89381-920-6

Nicole Audette
sexologue-clinicienne, M.A.

Atteindre l'extase

grâce à l'approche sexocorporelle

Les Éditions
LOGIQUES
© QUEBECOR MEDIA

Table

| | |
|---|----|
| Remerciements | 13 |
| Préface | 15 |
| Avant-propos | 17 |
| Pourquoi j'ai écrit ce livre..... | 18 |
| À qui s'adresse ce livre | 19 |
| 1. La santé sexuelle | 21 |
| Qu'est-ce que la « santé sexuelle » ?..... | 21 |
| Le concept de santé sexuelle | 21 |
| Les composantes de la santé sexuelle..... | 22 |
| 1. La composante fondamentale | 23 |
| 2. La composante physiologique..... | 25 |
| 3. La composante cognitive | 43 |
| 4. La composante sexodynamique personnelle | 44 |
| 5. La composante relationnelle | 54 |
| Justesse et précision du diagnostic..... | 62 |
| L'approche sexocorporelle | 63 |
| Les lois du corps..... | 63 |
| Les habiletés sexocorporelles..... | 64 |
| Conclusion..... | 71 |
| 2. Le contrôle éjaculatoire..... | 73 |
| Historique..... | 73 |

| | |
|--|-----|
| Épidémiologie | 77 |
| Définition et description du problème..... | 78 |
| Des pionniers à nos jours | 79 |
| L'origine de l'éjaculation précoce..... | 81 |
| Pourquoi ce phénomène se produit-il? | 82 |
| Les théories psychologiques | 83 |
| Les théories basées sur le bon sens..... | 86 |
| Les conséquences psychoémotionnelles de l'éjaculation précoce chez les hommes | 89 |
| Attitudes et comportements de certains hommes aux prises avec l'éjaculation précoce ... | 90 |
| Les femmes et les éjaculateurs précoces et rapides | 91 |
| La responsabilité des femmes | 92 |
| La conjoncture homme-femme, un facteur de croissance érotique..... | 93 |
| Le chemin parcouru..... | 94 |
| | |
| 3. Les nouveaux types d'éjaculateurs précoces..... | 95 |
| Caractéristiques générales | 96 |
| Caractéristiques particulières | 97 |
| L'éjaculateur précoce et rapide à forte libido..... | 97 |
| L'éjaculateur précoce et rapide fusionnel | 98 |
| L'éjaculateur précoce et rapide antifusionnel | 99 |
| L'éjaculateur précoce et rapide hétérocentré | 100 |
| L'éjaculateur prématuré..... | 101 |
| Traitement | 102 |
| L'éjaculateur précoce et rapide à forte libido et antifusionnel | 102 |
| L'éjaculateur précoce et rapide fusionnel et hétérocentré | 103 |
| L'éjaculateur prématuré..... | 104 |

| | |
|--|-----|
| Quelques moyens pour éviter d'éjaculer | 105 |
| Traitement pharmacologique | 105 |
| La méthode de l'arrêt-départ | 106 |
| Constat..... | 107 |
| Les femmes et l'orgasme vaginal..... | 108 |
| Mythes et croyances populaires..... | 110 |
| Conclusion..... | 111 |
| | |
| 4. Le drame des éjaculateurs précoces et rapides ... | 113 |
| Des hommes écrivent..... | 113 |
| Histoires de cas..... | 115 |
| Histoire de Raphaël | 115 |
| Histoire de Simon | 119 |
| Histoire de Michel | 121 |
| Histoire de Marie et Conrad | 124 |
| Histoire d'Hamid | 126 |
| Histoire d'Alex | 127 |
| Histoire de Patrick | 129 |
| Histoire d'Antonio..... | 130 |
| Histoire de Robert | 132 |
| Histoire de William..... | 133 |
| Histoire de Jules | 136 |
| Histoire de Jonathan..... | 139 |
| Conclusion..... | 142 |
| | |
| 5. L'espoir est au rendez-vous..... | 143 |
| Suis-je obligé d'aller en thérapie pour | |
| « guérir » mon problème? | 143 |
| L'efficacité de la démarche est éprouvée | 144 |
| Entraves à la thérapie..... | 144 |
| Abandon de thérapie | 145 |
| Réflexion..... | 146 |
| Quelques témoignages..... | 146 |
| Témoignage de Simon..... | 146 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Témoignage de Michel | 147 |
| Témoignage de Julien | 148 |
| Témoignage de Louis..... | 149 |
| Témoignage de Philippe..... | 151 |
| Conclusion..... | 151 |
| | |
| Bibliographie | 153 |
| Documents audiovisuels | 154 |

Atteindre l'extase

Qu'est-ce que la « santé sexuelle » ?

« La santé sexuelle se définit comme un état d'intégration, d'interaction et d'harmonisation des divers éléments qui la composent. »

D^r Jean-Yves Desjardins

Redonner un espoir, bien sûr, mais surtout des moyens efficaces aux hommes qui souhaitent devenir de bons amants : tel est le but de ce livre écrit par Nicole Audette, sexologue-clinicienne. Il concerne aussi les femmes, à qui il ouvre la porte à une meilleure santé sexuelle.

Basé sur le concept du D^r Jean-Yves Desjardins, sexologue de réputation internationale, le concept de santé sexuelle est constitué de cinq composantes : 1) la composante fondamentale ; 2) la composante physiologique ; 3) la composante cognitive ; 4) la composante sexo-dynamique personnelle ; 5) la composante relationnelle. Ces cinq éléments visent l'harmonisation de la vie sexuelle des individus, et de leur couple s'il y a lieu. Grâce à cette approche, il devient possible de cerner avec exactitude les diverses difficultés sexuelles et leurs causes directes, puis de les traiter, sans détour.

Atteindre l'extase s'adresse aux hommes qui souhaitent prolonger la durée de leur excitation durant le coït et augmenter leur plaisir sexuel, à ceux qui veulent comprendre le contrôle éjaculatoire, et aux femmes, souvent frustrées en compagnie de ces hommes et qui, parfois, croient être responsables de ce contrôle.



Titulaire d'une maîtrise en sexologie, **Nicole Audette**, sexologue-clinicienne depuis plus de vingt ans, a parallèlement coanimé avec le D^r Jean-Yves Desjardins des séminaires de formation professionnelle. Elle a aussi dirigé des ateliers de croissance érotique. Auteure de nombreux articles sur la santé sexuelle et amoureuse, elle a également participé à la réalisation d'un document audiovisuel intitulé *Le contrôle éjaculatoire, une histoire d'amour* (1995).

ISBN: 2-89381-920-6



9 782893 819204